

# ほけんだより 1月



新しい年も始まり、もうすぐ2週間になります。何か目標は立てましたか？どんな目標でも、がんばりの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをします。



元気に過ごす  
ポイントは

ねる

早寝早起き  
できていますか？



たべる 栄養を考えて  
食べていますか？



うごく

適度な運動を  
していますか？



元気に過ごすためには

この3つのバランスがとっても大切です

## 2021年は 丑年！ あなたへの 応援メッセージは...？

直感で選んで線をたどろう！



A

毛っウ

一歩

**A** ふみ出そう！

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B

毛っウ

一度

**B** チャレンジ！

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

C

毛っウ

一息で

**C** 目標達成！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分になるのみ！



数をかぞえる

前向きになる  
言葉を  
つぶやく

大丈夫

気に  
しない



その場から  
離れる

# 上手に息抜き できていますか？

# おすすめリフレッシュ

**受**

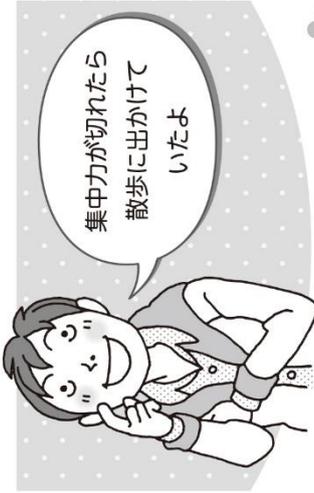
験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした



区切りがついたときのご褒美を  
決めるとメリハリができます。音  
楽や読書など、自分の好きなこと  
に使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ



外に出られないときは、机から離  
れて少し体を動かすだけで気分転換  
に。背伸びや首・うでを回すなどの  
ストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちやんと吐く」呼吸。何回かく  
り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼっと  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭  
もすっきり！ 温かいタ  
オルを目に当てるのも気  
持ちはいいですよ。



ほかにも

アイディアいろいろ >>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す など

## たっぷり睡眠

みんなのがんばりをお助け！

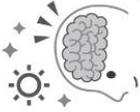
早ね

記憶は寝ている間に定着し  
ます。睡眠時間を削るより、  
ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働  
くまでには数時間かかります。  
試験本番へ向けて朝型に。



## 受験生のみなさんへ



### 睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。  
ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。



### 夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。  
生活のサイクルを朝型にしておきましょう。



### しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。体調が悪いなと  
思ったら、早めにかからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

# マイル



ウイルスに負けない  
からだを作ろう

家で運動

